

Huiswerk oefeningen

Lage Rug oefeningen

Mobiliserende oefeningen

1. Knieën optrekken:

Ga plat op de rug liggen. Trek vervolgens de knieën om en om op naar de borst. Laat het niet-opgetrokken been liggen.



2. Knieën heen en weer (de ruitenwisser):

Ga plat op de rug liggen en trek de benen op tot u met de voeten plat op de bank staat. De knieën maken een hoek van ongeveer 90 graden. Beweeg de knieën afwisselend van links naar rechts. Laat hierbij de schouders op de bank rusten.

3. Benen "langer" maken:

Ga plat op de rug liggen. Maak afwisselend het ene been langer dan de ander. Deze beweging komt vanuit de onderrug/heupen en niet uit de knieën, houd deze dus gestrekt op de bank.

4. Hol/bol maken:

Ga plat op de rug liggen: Maak de onderrug afwisselend hol en bol. Bij bol maken drukt u de onderrug in de bank. Bij hol maken trekt u de onderrug van de bank af.





5. **Onderrug rekken:**

Ga op handen en knieën zitten. Beweeg met de billen richting de hakken terwijl de handen blijven staan. Probeer op de hakken te gaan zitten en de borst op de knieën te leggen.

6. **Opduwen (puppyhouding):**

Ga plat op de buik liggen. Zet de handen onder de schouders en duw de borst van de grond. Laat hierbij de heupen liggen. Houd deze positie vast. Als het niet lukt om met de handen op te duwen, kunt u eerst steunen op de ellebogen.



Versterkende/stabiliserende oefeningen



7. **Bruggetje:**

Ga plat op de rug liggen. Trek de benen op en zet de voeten plat op de bank. Duw de heupen omhoog van de bank zodat de buik en rug in één lijn komen met de bovenbenen. Houd hierbij buik en rug aangespannen en in neutrale positie. Voor gevorderden: strek om en om 1 been uit.

8. **Bruggetje op de bal:**

Hetzelfde als een gewoon bruggetje, maar voor gevorderden. De bal en het lichaam moeten in balans gehouden worden.





9. Planken op de bal:

Ga op je knieën zitten voor de bal, span hierbij je bil- en buikspieren aan, en leg je handen op de bal. Rol de bal naar voren, houdt hierbij je lichaam recht (als een plank), en leun met je ellebogen op de bal. Houd deze positie 10 seconden vast, en rol de bal daarna weer terug.

10. Balansbal:

Ga zitten op de balansbal. Blijf rechtop zitten op de bal, til afwisselend één voet op. Zorg hierbij dat de bal zo min mogelijk rolt. Span hierbij de buikspieren aan. Gevorderden: Strek het opgetilde been volledig.



11. Plank:

Ga plat op de buik liggen. Zet de onderarmen onder de schouders, zodat de ellebogen een hoek van 90 graden maken. Houd het lichaam recht (als een plank) zodat u op de knieën en onderarmen steunt. Houd deze positie 10 seconden vast. Gevorderden: steun op de tenen in plaats van op de knieën.

12. Zijwaartse plank:

Houd het hele lichaam recht (als een plank) en steun zijwaarts op één onderarm en op één knie. Gevorderden: Steun op de voet in plaats van de knie.





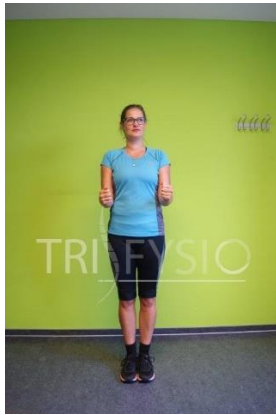
13. **Superman:**

Ga op handen en knieën zitten met de rug recht. Strek afwisselend één been naar achteren. Houd hierbij uw rug recht. Gevorderden: strek het linkerbeen uit naar achteren en strek tegelijkertijd de rechterarm uit naar voren. Probeer dit ook andersom (rechterbeen met linkerarm).

Schouderoefeningen

Mobiliserende oefeningen

14. Circumductie:



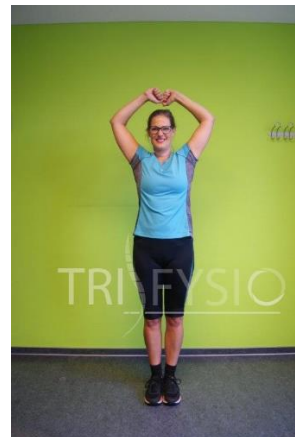
Tijdens staan of rechtop zitten met de rug vrij



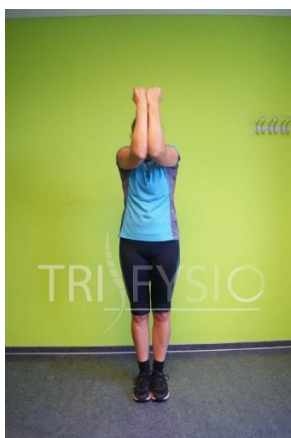
Fase 1; Ellebogen in de zij, draai de onderarmen naar buiten en naar achteren.



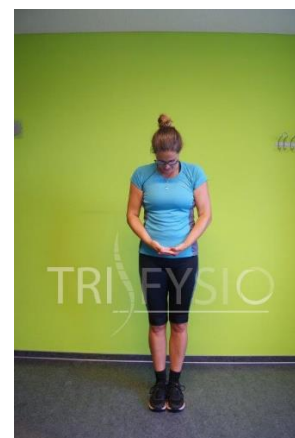
Fase 2; Breng vanuit Fase 1 de armen omhoog tot 90 graden.



Fase 3; Breng de armen vanuit Fase 2 verder omhoog naar de oren



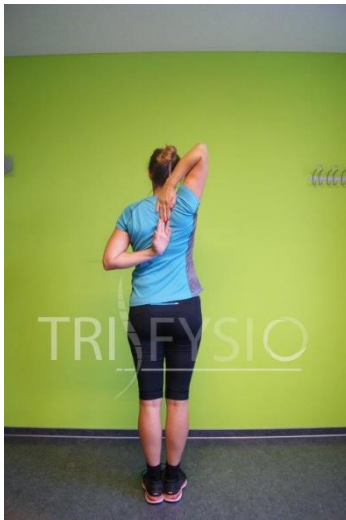
Fase 4; Vouw de handen over elkaar en draai de arm naar binnen zodat de armen met de ellebogen voor uw gezicht zijn.



Fase 5; laat de armen weer zakken tot in rust positie

15. Bovenrug mobiliseren:

Tijdens staan of rechtop zitten met de rug vrij:
Leg één hand op de rug en leg één hand achter op het hoofd. Beweeg de ellebogen zo ver mogelijk naar voren en buig je hoofd hierbij mee naar voren. Beweeg vervolgens je ellebogen zo ver mogelijk naar achteren en beweeg je hoofd weer mee omhoog.

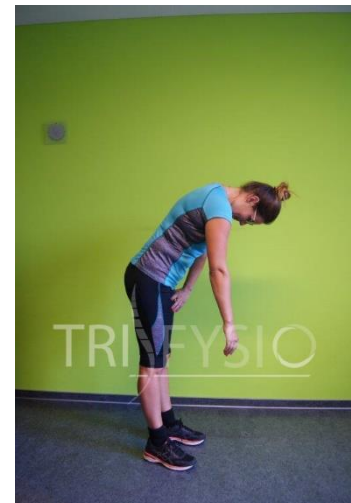


16. Rekken en strekken:

Breng je rechter arm bovenlangs op je rug en je linkerarm onderlangs op je rug. Beweeg je handen zover mogelijk naar elkaar toe. Probeer dat 10 seconden vast te houden.

17. Pendelen:

Ga stabiel staan en buig licht voorover. U kunt hierbij op de tafel steunen. Laat de arm losjes laten bungelen en maak kleine cirkels, alsof u in een theekopje roert.



18. Geleid bewegen:

Ga zitten bij de tafel.

Pak de aangedane arm bij de pols vast met de goede arm. Beweeg beide armen omhoog van de tafel en probeer ze tot boven het hoofd te bewegen. Beweeg vervolgens de arm rustig terug naar de beginpositie

19. **“De tafel boenen”:**

Ga bij een tafel zitten of bij een aanrecht staan.

Leg de hand op een doek op tafel. Glij voorwaarts, zijwaarts en beweeg in cirkels.

20. **“De ramen lappen”:**

Ga stabiel staan en leg de hand op een doek tegen een gladde muur, deur of raam. Glij van boven naar onder, van links naar rechts en in cirkels tegen het raam.

21. **Bal rollen:**

Zet een bal met de handen tegen de muur. Rol de bal omhoog, opzij en in cirkels tegen de muur.



22. **Sleeping Stretch:**

Ga op de aangedane zijde liggen. Leg de aangedane arm recht voor u uit met de elleboog 90 graden gebogen (zodat de hand naar het plafond wijst). Pak vervolgens met de niet-aangedane hand de pols van de aangedane zijde vast en trek deze rustig omlaag richting de tenen. Doe dit tot er spanning (rek) in de schouder te voelen is en houd dit 15 seconden vast.

Versterkende/stabiliserende oefeningen



23. **Naar buiten draaien:**

Zet de elleboog in de zij in een hoek van 90 graden. Maak een vuist en draai de arm naar het plafond en naar achteren. De elleboog blijft 90 graden gebogen. Gevorderden: gebruik een gewichtje van 0,5 of 1 kg.

24. **Gecontroleerd de arm laten zakken:**

Ga op de niet-aangedane zijde liggen met de aangedane arm langs het lichaam. Maak een vuist en breng deze naar de schouder. Strek vervolgens de arm met de vuist naar het plafond. Laat de arm gestrekt zakken met de vuist richting de heup. Het zakken van de arm moet beheerst en traag zijn.

25. **Steun nemen:**

Op handen en knieën. Probeer steun te nemen op de aangedane schouder.

26. Naar buiten draaien met Dynaband:

Hang de Dynaband aan een deurklink en ga er met de niet-aangedane zijde naartoe staan. Zet de elleboog 90 graden gebogen aan de aangedane zijde in de zij. Pak hiermee de Dynaband vast en draai de arm naar buiten. De duim van de vuist dient omhoog te wijzen.



27. Naar binnen draaien met Dynaband:

Hang de Dynaband aan een deurklink en ga er met de aangedane zijde naartoe staan. Zet de elleboog 90 graden gebogen aan de aangedane zijde in de zij. Pak hiermee de Dynaband vast en draai de arm naar binnen. De duim van de vuist dient omhoog te wijzen.

28. Naar achteren trekken met Dynaband:

Hang de Dynaband aan een deurklink en ga met het gezicht richting de deur staan. Pak de Dynaband met beide handen vast en trek de ellebogen naar achteren. Trek hierbij de schouderbladen naar elkaar toe.

Hoge rug/Nekoefeningen

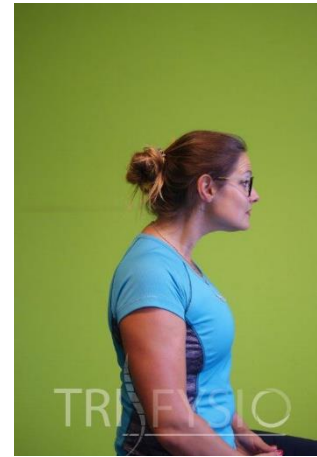
Mobiliserende oefeningen



Goede houding

29. Kin intrekken (licht versterkende oefening):

Ga rechtop zitten of staan en kijk recht naar voren. Trek de kin in, door het hoofd in een rechte lijn naar achteren te bewegen. Let hierbij op dat u recht vooruit blijft kijken en het hoofd niet naar voren knikt. Doe alsof u een "onderkin" maakt.



Verkeerde houding

30. Hoofd draaien:

Draai het hoofd rustig naar links en naar rechts. Kijk hierbij zo ver mogelijk over de schouder. Let er op dat het hoofd alleen draait en dat de nek niet gebogen wordt.

Variatie:

Leg een handdoek om de nek. Pak met de rechterhand het linker uiteinde van de handdoek vast. Pak met de linkerhand het rechter uiteinde vast. De hand die boven is, beweegt met de handdoek langs het voorhoofd het hoofd opzij. Wissel om en draai het hoofd passief naar de andere kant. Hierbij mag geen (stekende) pijn gevoeld worden, enkel een reksensatie.

31. Bovenrug mobiliseren:

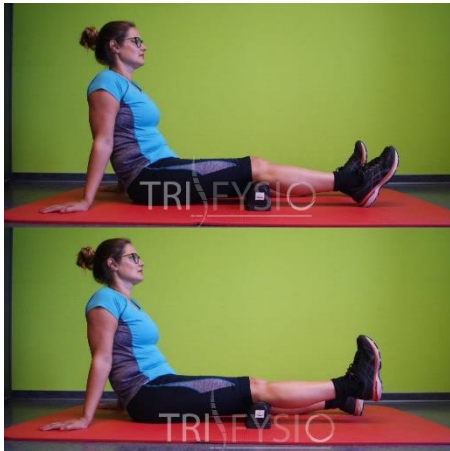
Leg één hand op de rug en leg één hand achter op het hoofd. Beweeg vervolgens de ellebogen zo ver mogelijk naar achteren.

32. Nek zijwaarts oprekken:

Leg één hand op het hoofd en trek het hoofd rustig opzij zodat u spanning (rek) aan de andere zijde van de nek voelt. Houd dit vast voor 15 seconden.



Knieoefeningen



33. Knie in de bank drukken:

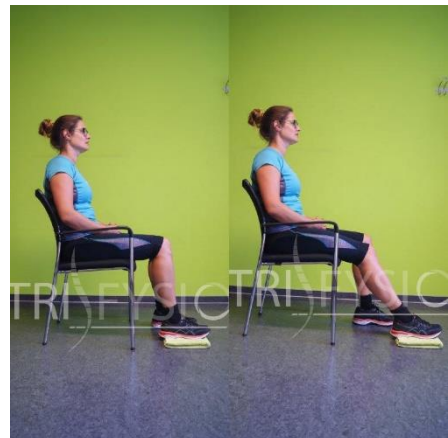
Ga op de rug op de bank liggen of ga zitten met de benen gestrekt vooruit. Druk de achterkant van de knie in de bank en houd dit 5 seconden vast. Leg eventueel een rol onder je knie.

34. Hak in de bank drukken:

Ga op de rug op de bank liggen of ga zitten met de benen gestrekt vooruit. Druk met de hak naar beneden in de bank en houd dit 5 seconden vast.

35. Voet glijden op een doek:

Ga zitten met de voet van het aangedane been op een handdoekje. Buig en strek het been door met de voet over de grond te glijden.

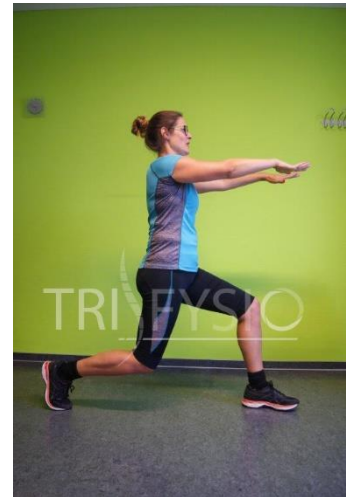


36. Op één been staan:

Ga bij het aanrecht of een stevige tafel op één been staan met de knie licht gebogen en houd balans. Probeer zo min mogelijk steun te nemen met de handen. Lukt het om met de handen los te staan? Probeer dan één oog of beide ogen te sluiten.

37. Lunge:

Maak met één been een grote stap vooruit. Zak met de achterste knie richting de grond, maar raak deze niet aan. Kom vervolgens weer omhoog en stap terug. Tijdens deze oefening blijft de voorste voet plat op de grond. Bij de achterste voet mag de hak wel van de grond komen. Denk er aan dat de voorste knie niet voorbij de tenen buigt en dat de knie niet naar binnen wijst.



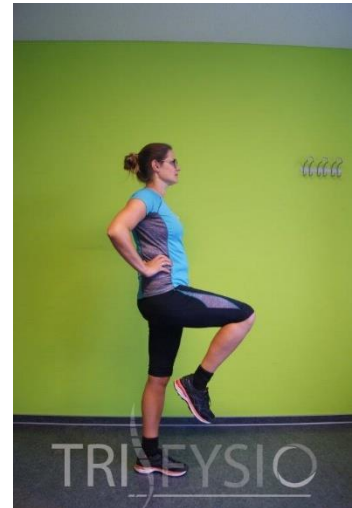
38. Squat:

Ga met de voeten iets breder dan de schouders staan en wijs de tenen ongeveer 30 graden naar buiten. Zak langzaam met de billen naar beneden en naar achteren alsof u op een stoel gaat zitten. Uw gewicht blijft in het midden van de voet de hakken en tenen komen dus niet los van de grond. Denk er aan dat de knieën niet naar binnen wijzen maar druk ze iets naar buiten.

Heupoefeningen

39. Knieheffen:

Ga aan een stevige tafel of bij het aanrecht staan. Trek afwisselend één knie omhoog.



40. Been naar buiten zwaaien:

Ga aan een stevige tafel of het aanrecht staan. Ga op één been staan en beweeg het vrije been gestrekt naar buiten. Denk er aan dat de tenen recht naar voren blijven wijzen (en dat de voet dus niet naar buiten draait)

41. Been naar achteren zwaaien:

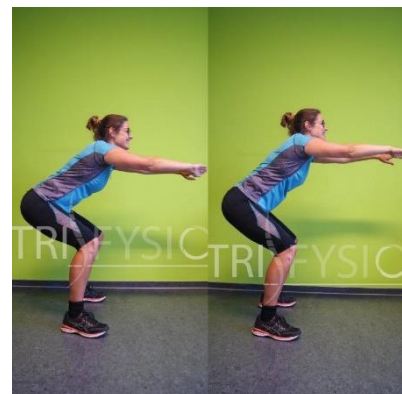
Ga aan een stevige tafel of het aanrecht staan. Ga op één been staan en beweeg het vrije been gestrekt naar achteren.

42. Opstrekken vanuit de heup:

Ga aan een stevige tafel of het aanrecht staan. Ga op één been staan en zak langzaam door de heup door de niet-steunende heup naar beneden te bewegen. Beweeg vervolgens de niet-steunende heup omhoog.

43. Squat:

Ga met de voeten iets breder dan de schouders staan en wijs de tenen ongeveer 30 graden naar buiten. Zak langzaam met de billen naar beneden en naar achteren alsof u op een stoel gaat zitten. Uw gewicht blijft in het midden van de voet, de hakken en tenen komen dus niet los van de grond. Denk er aan dat de knieën niet naar binnen wijzen maar druk ze iets naar buiten.



Enkeloefeningen



44. **Op één been staan foto 2442:**

Ga bij het aanrecht of een stevige tafel op één been staan met de knie licht gebogen en houd balans. Probeer zo min mogelijk steun te nemen met de handen. Lukt het om met de handen los te staan? Probeer dan één of beide ogen te sluiten.

45. **Op de tenen lopen:**

Loop 5 meter zo hoog mogelijk op de tenen. Loop afwisselend met de tenen naar voren, naar buiten en naar binnen. Probeer eens of u ook kleine sprongetjes kunt maken.

46. **Op de hakken lopen:**

Loop 5 meter zo hoog mogelijk op de hakken. Loop afwisselend met de tenen naar voren, naar buiten en naar binnen.

47. **Op de tenen staan:**

Ga met de voorvoeten op een opstapje of traptrede staan. De hakken zijn vrij van de grond. Zak langzaam door de enkels. Duw uzelf met de kuiten vervolgens weer hoog op de tenen.

48. **Éénbenige kniebuiging:**

Ga op één been staan bij het aanrecht of een stevige tafel. Zak langzaam door de knie en houd balans. Kom vervolgens weer rustig omhoog.

49. **Rennershouding:**

Ga op één been staan. Zwaai het vrije been naar voren en omhoog tot het bovenbeen parallel is aan de grond. Zwaai tegelijkertijd de tegenovergestelde arm mee naar voren en omhoog. Beweeg vervolgens weer terug naar de beginpositie. Houd hierbij de voet van de grond.

50. **Gekruiste beenzwaai:**

Ga op één been staan. Zwaai het vrije been voor het standbeen langs opzij. Houd balans.